

## 酒糟鼻礙美觀傷自信 多因體質變化而生

酒糟鼻是一種鼻部潮紅的毛病，俗稱紅鼻子、紅鼻頭。酒糟鼻有礙觀瞻，不但會損及外貌也會使患者留下不良的心理影響，在傳統中醫屬酒齧、鼻齧（音渣）、赤鼻等範疇。臨床多發生在三十至五十歲的中年人身上，以女性較多見，但男性也有。酒糟鼻是一種體質性的變化，患者通常沒有明顯的自覺症狀，患處多在臉部中央，主要是以鼻尖、鼻翼為主，其次為臉頰部、頰部和前額，分佈對稱，常併發痤瘡及脂溢性皮膚炎。除了皮膚的發炎之外，還有血管的擴張與敏感，有時還會生成膿皰。長期便秘、皮脂腺分泌過量、內分泌異常、精神問題等因素皆是誘發的原因。長期便秘的人，一旦新陳代謝廢物無法順利揮發、排除掉，體內毒素便會刺激大腦皮質系統，導致皮膚發疹，最後就可能形成外觀不雅的酒糟鼻。此外，皮脂腺分泌過量的人常因為飲食習慣不良，攝取太多的精製食糖、糕餅、霜淇淋、巧克

力及油炸性或重口味等高熱量食品，以致於刺激到神經和內分泌腺，使油脂分泌過度旺盛，最後就可能誘發酒糟鼻。內分泌異常、精神壓力、情緒失衡和過於焦慮等因素也都是臉部皮膚健康的敵人，這些因素容易造成人體經絡循行混亂，尤其是中醫所說的肝經、膽經。其實，只要充分休息、充足睡眠，加上避免承受過度壓力和太過於憂慮，都可望減少誘發的因素，通常沒有好好保養的人才會越來越糟，甚至於反覆的發作。

治療酒糟鼻的藥物，應該依據個人體質狀況來進行調理，診治上，主要目標為減少併發症，防止臉部癍痕，同時避免酒糟鼻一再的發作或出現。廖醫師指出，傳統中醫認為，這種病症跟人的脾胃問題有關，但民眾可能會問，皮膚毛病跟脾胃有什麼關聯？對此，他強調，中醫認為，皮膚血管擴張與脾胃是有關聯性的，因為人體經絡串聯、溝通全身，所以治皮表問題並不是只要著眼於外在皮膚症狀即可。例如足陽明胃經上升頭

面，這條經絡起於鼻翼旁的迎香穴，又連絡嘴、唇、齒、額前，分支又深入體腔，同時聯繫脾胃、下肢等，所以臉部血管擴張情形，中醫多認為跟脾胃有熱而向上行於頭面部經絡有關。臨床上，有不少臉部紅腫的患者前來求診，經中藥治療後，原本紅腫的皮膚很快便改善。